

## Rappel des mouvements d'énergie selon la règle Wu Xing

L'organisation énergétique de notre corps est en mouvement permanent .

Ce mouvement énergétique est en étroite relation avec les saisons.

Chacune de nos saisons propose tout un panel d'informations propre à chacune d'elles.

-Climats – intempéries – couleurs – odeurs – saveurs – mouvements d'énergie.

Toutes ces variabilités propre à chacune de ces saisons vont stimuler ou réfréner un viscère attaché au mouvement de la saison.

Ainsi, pour que l'organisme soit en permanence en accord avec l'environnement, il est indispensable de respecter l'adaptabilité.

Exemple :

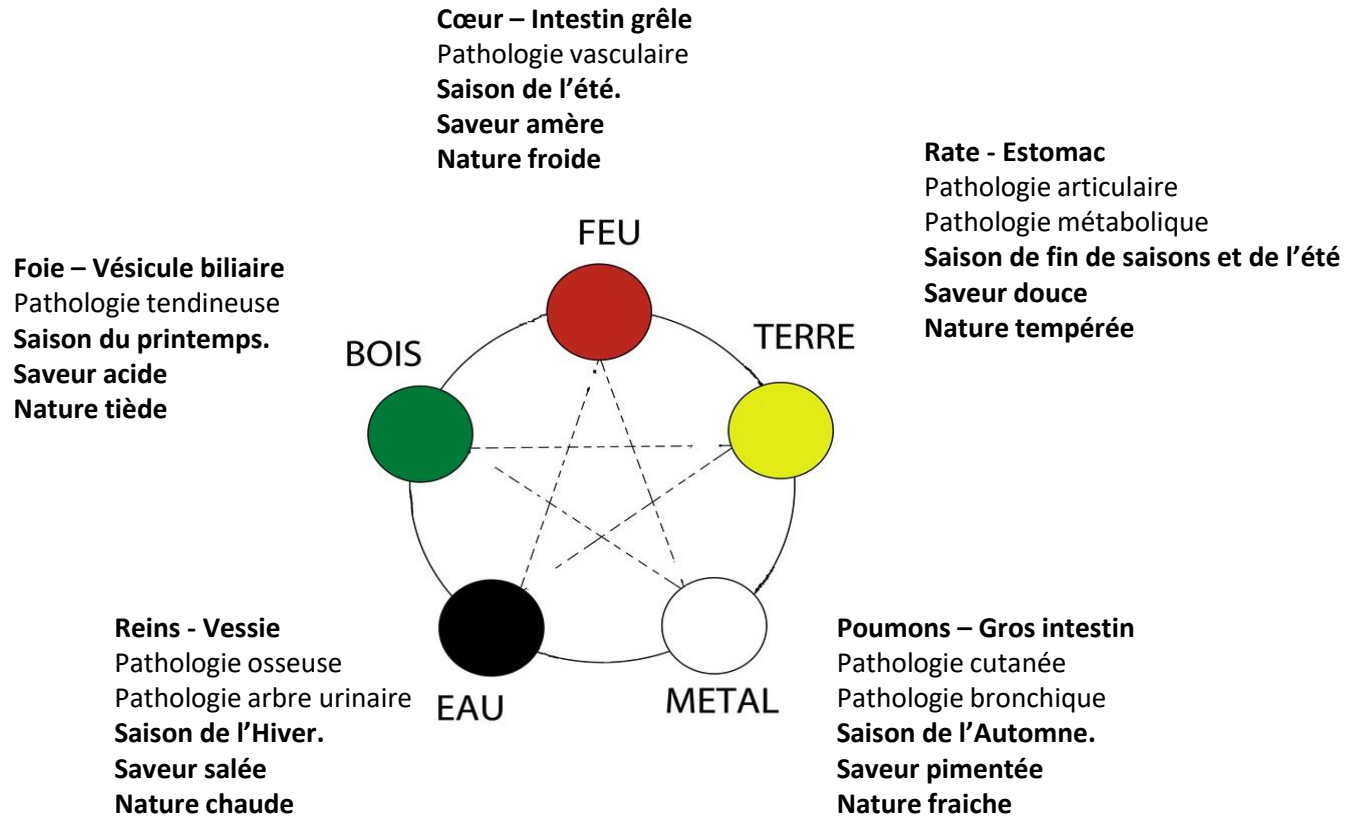
Nous sommes en Energie d'Automne, le mouvement du métal doit stimuler les viscères :

### **Poumon & Gros intestin.**

Cela doit se faire grâce à la présence du rafraichissement de la température mais aussi par l'alimentation de saveur pimentée de nature fraîche pour activer le sang mais le contenir !!.

Si la saison de l'Automne se manifeste par la perdurance d'une canicule, d'une alimentation de nature chaude et salée, nous auront un empiètement de l'Eté sur l'Automne avec tous les risques cardio vasculaire, asthmatiforme et dermatologique.

## DISPOSITION DES WU XING



## Quelques exemples de pathologies de saison

### Prenons pour exemple une inadaptabilité du mouvement du Bois

#### **En cas d'insuffisance du qi du Foie :**

- Trouble de lenteur digestive
- Baisse de la vision
- Laxité ligamentaire
- Etat émotionnel ++++
- Fatigue par vide du Qi du sang

Une indication thérapeutique consiste à tonifier le qi du Foie ( F8, V 18, Vb 34...)

Mais par l'alimentation, nous conseillons une alimentation de saveur acide et de nature tiède ( crevette, steak de cheval , mandarine, pamplemousse, ananas ....)

#### **En cas d'excès du qi du Foie:**

- Gastralgies
- Céphalées temporales
- Palpitations
- Nausées voire vomissements
- Irritabilité
- Réveil 3 – 5 h du matin

Une indication thérapeutique consiste à disperser le Qi du Foie et de soutenir le Qi de la Rate.

Mais par l'alimentation, nous conseillons une alimentation de saveur piquante et de nature fraîche ( chou rave, céleri, origan...)

## Quelques exemples de pathologies de saison

### Prenons pour exemple une inadaptabilité du mouvement du Feu

#### **En cas d'insuffisance du qi du Coeur :**

- Asthénie
- Palpitations
- Etat émotionnel
- Hypotension
- Fatigabilité par vide sang

Une indication thérapeutique consiste à tonifier le qi du Coeur ( C 9, V 14, V 43...)

Mais par l'alimentation, nous conseillons une alimentation de saveur amère et de nature chaude (.)

#### **En cas d'excès du qi du Coeur :**

- Hypertension
- Pression vasculaire céphalée
- Irritabilité, oppression
- Risque AVC

Une indication thérapeutique consiste à disperser le Qi du Coeur et de renforcer le Qi du Rein ( Rn 7, V 23, Rn 10...)

Mais par l'alimentation, nous conseillons une alimentation de saveur salée et de nature tiède / froide (saumon, thon, fenouil, haricot rouge, poireaux...)

## Rappel des San Jiao, triple réchauffeur ou principe de l'entretien de la vie.

L'étude des San Jiao ou trois réchauffeurs illustre les mécanisme énergétiques du bol alimentaire une fois ingéré.

Ce bol alimentaire est riche en éléments nutritifs que notre médecine décline en vitamines, glucides, lipides, sels minéraux, oligoéléments....

La médecine chinoise analyse l'alimentation en approche différente : Nature et saveur:

Pour les natures gérées par le qi de l'Estomac :

Chau Froid Tiède Frais

Pour les saveurs gérées par le qi de la rate

Acide Amère Douce Piquante Salée

Cette analyse différente nous conduit à analyser la répartition des éléments nutritifs selon les viscères. Extraction de l'impur et du pur, formation du sang et des liquides organiques ( Jin Ye), répartition des saveurs par la Rate.....

Cette notion de San Jiao propre à la médecine chinoise va nous permettre de comprendre comment chacun de nos viscères va s'adapter aux mouvements saisonniers et climatiques.

A se rappeler que 45% de nos pathologies viennent de déséquilibre métabolique.

Analysons maintenant cette architecture énergétique des San Jiao.

Analyse pertinente pour comprendre les troubles de la digestion dans les pathologies de la grossesse, de la toxicité médicamenteuse dans le cadre de l'oncologie et de leur intolérance.

## Notion de Qi

De cet échange permanent entre le Ciel et la Terre naît l'énergie ou "Qi" qui circule en nous.

Cette circulation d'énergie selon sa répartition et sa fonction doit nous mettre en harmonie avec l'environnement.

Ce "Qi" ou traduit également par "vibration ou souffle" doit permettre cette faculté d'adaptabilité et de mutation de toutes nos fonctions vitales.

La tradition chinoise parle ainsi d'échange permanent entre notre bagage héréditaire (nos gènes) et notre acquisition au quotidien.

On parle alors de Ciel Antérieur ( énergie innée) et Ciel Postérieur (énergie acquise).

La qualité de cette énergie acquise dépend en grande partie de notre alimentation, de notre respiration et de nos émotions.

A préciser qu'à chaque organe est attribué une fonction métabolique mais également une fonction psychologique.

Un désaccord entre les deux entraînera des pathologies de somatisation( douleurs..) et de troubles fonctionnels.

Cette Energie du Ciel antérieur (ancestrale) provient de la fusion du spermatozoïde et de l'ovule. Elle est très *Yin*. C'est la plus interne. C'est notre capital santé lié à l'hérédité dite aussi Energie chromosomique.

Elle sert à la reproduction. Elle est stockée dans les REINS. Elle circule dans les Méridiens dits Curieux (fonction d'adaptabilité au monde).

# Production – répartition – Notion d’entretien de la vie : **Les San Jiao**

